

GEMISCHTE GEFÜHLE

EIN BIBELKURS

Peter GÜthler

Impressum

Falls nicht anders angegeben, sind die Bibelstellen zitiert nach der Elberfelder Bibel, SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen, © 2006.

CSV, Elberfelder Bibelübersetzung Edition CSV, Christliche Schriftenverbreitung e. V., Hückeswagen, © 2009.

LUT1912, Luther-Übersetzung, Text von 1912, Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart, © der digitalen Ausgabe 1999.

MEÜ, Menge-Übersetzung, Text von 1939, übersetzt von Hermann August Menge, Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart © 1994.

NEÜ, bibel.heute, Neue Evangelistische Übersetzung, Karl-Heinz Vanheiden, Christliche Verlagsgesellschaft, Dillenburg, © 2023.

SCH2000, Schlachter-Übersetzung Version 2000, Genfer Bibelgesellschaft, © 2003.

Güthler, Peter

Gemischte Gefühle

Ein Bibelkurs

ISBN 978-3-95790-084-5

© 2023 rigatio Stiftung gGmbH

Satz und Gestaltung: rigatio

Bildernachweis:

Titel: AdobeStock_637365340

S. 6: jeremy-bishop-xua0NYSuTF4-unsplash

S. 10: tim-foster-TW-rxLXqJUs-unsplash

S. 22: andy-kogl--2Nz0ocN6ac-unsplash

S. 34: AdobeStock_613863918

S. 48: AdobeStock_98993363

S. 50: AdobeStock_344407352

S. 63: getty-images--LRBxZQLT10-unsplash

S. 66: AdobeStock_247382195

S. 80: roland-denes-EWf48MRVUNE-unsplash

S. 83: AdobeStock_256330741

S. 96: AdobeStock_360933869

S. 108: tyler-clemmensen-uZk1Kk92Xww-unsplash

S. 110: maxim-hopman-PEJHULxUHZs-unsplash

S. 123: lightstock_159010

S. 126: timo-stern-EvcUtLF12XQ-unsplash

S. 139: AdobeStock_86937356

S. 142: elimende-inagella-LZ7enBoMTsU-unsplash

S. 153: lightstock_515213

S. 156: lightstock_746231

S. 167: getty-images-oC8U49mh-nc-unsplash

S. 170: pavel-golasowski-C11w6AY2vZ4-unsplash

S. 183: AdobeStock_122212517

S. 189: lightstock_769619

Druck: ARKA, Cieszyn (Polen)

Inhalt

Vorwort	
Dieser Kurs	7
Lektion 1	
Du und deine Gefühle	11
Lektion 2	
Deine Gefühle und Gott	23
Lektion 3	
Scham und Verlegenheit	37
Lektion 4	
Furcht und Angst	51
Lektion 5	
Stolz und Hochmut	67
Lektion 6	
Neid und Eifersucht	81
Lektion 7	
Wut und Zorn	97
Lektion 8	
Hass und Verachtung	111
Lektion 9	
Liebe und Zuneigung	127
Lektion 10	
Enttäuschung und Trauer	143
Lektion 11	
Freude und Glück	157
Lektion 12	
Gemischte Gefühle	171
Epilog	
Die Gratwanderung	187
Endnoten	196

Vorwort

*„Die Gefühle können nicht ignoriert werden,
egal, wie unfair oder undankbar sie scheinen.“*

**Anne Frank (1929-1945),
Holocaustopfer**

Dieser Kurs

Jeder Kurs ist eine Herausforderung. Dieser ganz besonders. Zumindest für mich. Weil ich mir bisher kaum Gedanken über Gefühle gemacht und nur eine klischeehafte Vorstellung davon hatte, was die Bibel über sie sagt. Nach dem Motto: „Liebe ist gut, Eifersucht ist böse.“ Und weil Gott bei der Zusammenstellung dieses Kurses in meinem Leben immer wieder Situationen zugelassen hat, in denen meine Gefühle wie ein Tsunami über mich hereingebrochen sind. Einmal war ich blind vor Wut auf einen Freund, der mich bitter enttäuscht hatte, und gleichzeitig beschämt über meine Unfähigkeit, die Beziehung zu ihm zu kitten. Ein anderes Mal litt mein Stolz unter einem beruflichen Rückschritt und ich hatte Angst vor einem medizinischen Eingriff am Herzen. In all diesen Erfahrungen habe ich meine Gefühle, vor allem aber Gott besser kennengelernt. Ähnlich ging es W. Phillip Keller. Er bezeugt:

„Ich kenne nichts, was den Glauben an meinen himmlischen Vater mehr stärkt, als zurückzublicken und darüber nachzudenken, wie er mir in allen Krisen und widrigen Lebensumständen treu zur Seite gestanden ist. Immer wieder hat er seine Fürsorge und Sorge um mein Wohlergehen unter Beweis gestellt, und immer wieder war ich mir der Führung des Guten Hirten durch dunkle Tage und tiefe Täler bewusst.“¹

„Du bist bei mir; dein Stecken und dein Stab, sie trösten mich“ (Ps 23,4). David hat das erfahren. Dass Gott ihn kennt (vgl. Ps 139,1-4) und eine Antwort hat auf das, was er erlebt und fühlt. Ich wünsche dir, dass auch du diese Erfahrung machst, wenn du dich den Herausforderungen der nächsten zwölf Lektionen stellst.

*„Jeder weiß,
was ein Gefühl ist,
bis er es definieren soll.“*

James A. Russell (*1947),
Psychologe

Das System

Als mein Bruder und ich noch Kinder waren, war es etwas Besonderes, wenn unsere Eltern für uns im Restaurant ein gemischtes Eis bestellten. Es war klar, was wir bekommen würden: eine Kugel Schokoladeneis, eine Kugel Vanilleeis und eine Kugel Erdbeereis. Das Schokoladeneis hob ich mir immer bis zum Schluss auf, weil es mir am besten geschmeckt hat. Aber eigentlich war jede Sorte gut, und so widmete ich mich meiner süßen Aufgabe bis zum letzten Löffel mit ungeteilter Aufmerksamkeit.

Anders verhält es sich mit den „gemischten Gefühlen“, mit denen wir uns in diesem Kurs beschäftigen. Denn hier geht es nicht nur um die „süßen“ Sorten, die wir in unserem Repertoire haben, wie Liebe, Freude oder Zuversicht, sondern auch um die „bitteren“, wie Wut, Angst und Neid. Mit letzteren stehen wir als Christen oft auf Kriegsfuß, weshalb wir sie gerne verdrängen, verstecken oder verleugnen. Hand aufs Herz: Wer gibt als Christ schon gerne zu, dass er zornig, hochmütig oder neidisch ist? Und doch werden wir auch als Gläubige immer wieder mit diesen Empfindungen

konfrontiert, sei es, dass wir sie bei anderen entdecken, sei es, dass wir selbst mit ihnen ringen. Es ist also an der Zeit, unsere Gefühle etwas genauer unter die Lupe zu nehmen – auch jene, die uns auf den ersten Blick nicht so gut gefallen.

Der Gelehrte Aristoteles, die Philosophen Descartes und Spinoza, der Naturforscher Darwin und eine Reihe von Psychologen haben sich an einer Systematik von sogenannten „Grundgefühlen“ versucht. Die Idee: So wie ein Maler durch Mischen der Grundfarben Rot, Grün, Blau, Cyan, Magenta, Gelb, Weiß und Schwarz beliebig viele Farbtöne erzeugen kann, ist auch das, was man in einem bestimmten Moment empfindet, eine Kombination verschiedener Grundgefühle. Wenn du zum Beispiel 200 Gramm „Traurigkeit“ mit einem Esslöffel „Wut“ vermischt, erlebst du eine „Enttäuschung“, und eine halbe Tasse „Liebe“ mit je einer Prise „Angst“ und „Zorn“ ergibt die „Eifersucht“. Wie viele solcher Grundgefühle du hast, darüber gehen die Meinungen zum Teil weit auseinander. Manche sprechen von vier, andere von fünf, sechs, sieben, acht oder – wie Wissenschaftler der *Universität Berkeley* herausgefunden haben wollen – 27 Basisgefühlen. Eine Liste nennt Liebe, Freude, Trauer, Ärger, Angst, Ekel, Schuld und Scham, für andere gehören auch Eifersucht, Begierde, Verachtung, Mut, Freundschaft, Überraschung, Sehnsucht und Mitleid dazu.

Dieser Kurs folgt keiner dieser Einteilungen, sondern geht (nach zwei grundlegenden Lektionen) auf Gefühle ein, die dem Leser der Heiligen Schrift besonders ins Auge fallen: Scham und Furcht, Hochmut und Stolz, Neid und Eifersucht, Trauer und Enttäuschung, Hass und Zorn, Liebe und Freude sowie Zweifel, Zuversicht, Einsamkeit, Begierde und Sehnsucht.

„Das Entscheidende, was die Erneuerung und die neue Geburt für uns tun, besteht darin, dass sie den Verstand, die Gefühle und den Willen in die richtige Reihenfolge bringt.“

Martyn Lloyd-Jones (1899-1981),
Prediger

Das Ziel

In *Gemischte Gefühle* geht es in erster Linie darum, was Gott zu deinen Gefühlen sagt – und das ist eine ganze Menge! Zum einen, weil er dir in der Bibel einen Einblick in sein eigenes Gefühlsleben gewährt. Zum anderen, weil jedes Gefühl, so unergründlich, unfassbar und unbeschreiblich es dir auch erscheinen mag, nackt und bloß vor ihm daliegt. So drückt es der Schreiber des Hebräerbriefes aus:

„Lebendig ist das Wort Gottes und wirkungskräftig und schärfer als jedes zweischneidige Schwert: es dringt hindurch, bis es Seele und Geist, Gelenke und Mark scheidet, und ist ein Richter über die Regungen und Gedanken des Herzens; und es gibt nichts Geschaffenes, das sich vor ihm verbergen könnte, nein, alles liegt entblößt und aufgedeckt vor den Augen dessen, dem wir Rechenschaft abzulegen haben“ (Hebr 4,12-13 MEÜ).

Zu den „Regungen und Gedanken des Herzens“ gehören auch deine Gefühle. Gott geht ihnen auf den Grund, und das „Skalpelle“, das er dazu benutzt, ist sein Wort. Der Bibellehrer *Dr. Thomas L. Constable* erklärt es so:

„Das Wort Gottes vermag das Irdische (Natürliche) und das Geistliche in unseren Motiven und Handlungen aufzudecken und zu unterscheiden. Es vermag es selbst dann, wenn diese Elemente so nahe beieinander liegen wie Gelenke und Knochenmark. Ja, es kann sogar unsere Gedanken und Absichten entlarven!“²

Und dann? Dann überlässt Gott dich nicht der Verzweiflung, die seine Diagnose in dir auslöst, sondern er stellt dir „in seiner göttlichen Macht“ und Gnade alles zur Verfügung, „was zum Leben und [zum Wandel in] Gottesfurcht dient“ (2Petr 1,3 SCH2000) – und es dir ermöglicht, mit deinen Gefühlen richtig umzugehen.

Die Lektionen

Bevor du mit der Bearbeitung der Lektionen beginnst, noch einige Tipps, die dir helfen sollen, von diesem Kurs möglichst viel zu profitieren:

- *Sprich mit Gott:* Bitte ihn, dass er durch die Bibel zu deinem Herzen redet. Dazu gehört eine angemessene Furcht vor ihm und dem, was er sagt. Es ist genau diese Angst, die den Verfasser des Psalms 119 antreibt. In Vers 161 sagt er zum HERRN: „Vor deinem Wort hat mein Herz gebebt.“
- *Bereite dich vor:* „Die Seele der Fleißigen wird reichlich gesättigt“, stellt Salomo fest (Spr 13,4). Lies die Lektionen aufmerksam durch, schlage die angegebenen Stellen nach und bearbeite die Fragen und Aufgaben. Das Aufschreiben wird dir helfen, deine Gedanken klar zu formulieren.
- *Danke Gott:* „Dankt dem Herrn der Herren“ – dazu fordert der Liederdichter in Psalm 136,3 (SCH2000) auf. Danke ihm für das, was er dir beigebracht hat, und dafür, dass er dir helfen will, aus dem Gelernten die richtigen Schlüsse für dein persönliches Leben zu ziehen.
- *Teile dich mit:* Schließe dich (wenn möglich) mit anderen zusammen. Wenn ihr euch trifft, um über die Lektionen des Kurses zu sprechen, kannst du deine eigenen Gedanken zum Thema mitteilen und gleichzeitig von den Erkenntnissen der anderen lernen.
- *Wende an:* Gottes Wort wird deinem Leben erst dann den richtigen Kurs geben, wenn du „seinen Willen tun“ willst (Joh 7,17) und dich nach seinen Anweisungen richtest. „Glücklich ein jeder, ... der wandelt auf seinen Wegen!“ (Ps 128,1).

Ich wünsche dir viel Freude bei der Bearbeitung dieses Kurses!

Peter Güthler

„Alle unsere Gefühle finden ihr letztendliches Ziel in ihm. Denn die Wurzel aller Freude ist das Wunder der Erlösung, der Kern aller schwierigen Gefühle die Frage: ‚Gott, bist du gut?‘“

Dan B. Allender (*1952),
Autor und Seelsorger



Auf rigatio.com findest du Lösungsvorschläge für die Fragen und Aufgaben zum kostenlosen Download.

Lektion 1

*„Immer dann,
wenn unsere Gefühle
das Steuer übernehmen,
enden wir schon bald
im Graben.“*

Nancy Wilson
(*1950), Autorin

Du und deine Gefühle

„Der Wirbel kam ganz plötzlich. Ich saß auf der Bank und las, als mir eine starke Windbrise Sand und Steine ins Gesicht wehte. Daraufhin flog mein Fahrrad mehrere Meter weit weg und ich musste mich mit beiden Händen und aller Kraft an der Bank festhalten, um nicht weggerissen zu werden. Zum Glück konnte ich mir dabei meine Tasche vor das Gesicht halten, denn die Steine und der Sand schlugen dagegen. Ich konnte mich kaum noch halten; der Sog war unglaublich stark. Als ich gerade dachte, dass ich es länger nicht schaffen würde und meinte, ich würde gleich durch die Luft gewirbelt, wurde es schwächer. Ich war vollkommen geschockt. ... Ich habe so etwas noch nie erlebt.“³

Dieser Augenzeugenbericht stammt nicht etwa aus einem der Tornado-Staaten im Mittleren Westen der USA, sondern von einem Mann aus dem Kölner Stadtteil Dellbrück. Er war in den Sog eines sogenannten „Staubteufels“ geraten. Staubteufel treten vor allem in der warmen Jahreszeit auf. Wenn die Sonne die Luft über Feldern, Wiesen oder Sportplätzen erwärmt, entstehen bei schwachem Wind und aufsteigenden Thermikblasen Luftwirbel von einem halben bis zu mehreren Metern Durchmesser. Obwohl sie Staub, Sand und manchmal sogar Steine mit sich führen, sind sie in der Regel ungefährlich. Im Jahr 2016 jedoch erlitt ein Schulkind bei einem Sportfest in der chinesischen Provinz Gansu leichte Verletzungen, als es von einem solchen „Bonsai-Tornado“ drei Meter hoch in die Luft geschleudert wurde.

Mit Gefühlsstürmen ist es wie mit Staubteufeln: Oft kommen sie ohne Vorwarnung, geraten außer Kontrolle und richten Schaden an. Wahrscheinlich fällt dir gerade die eine oder andere unrühmliche Situation ein, in der du die Nerven verloren hast und dir „der Gaul durchgegangen ist“. Welche Rolle Gefühle in deinem Leben spielen, was sie mit Gott zu tun haben und woran du dich festhalten kannst, wenn dich ein Gefühlstornado mitreißen will – darum geht es in diesem Kurs.

*„Gefühl ist die
Wahrnehmung des
Augenblicks.“*

Erhard Blanck (*1942),
Schriftsteller

von Gott geschaffen

Gefühle sind typisch menschlich, einzigartig, unersetzlich. Als Gott dich im Leib deiner Mutter gewoben hat (vgl. Ps 139,13), hat er dich mit der Fähigkeit zu fühlen ausgestattet. Als Reaktionen des inneren Menschen auf äußere Ereignisse verbinden Gefühle Herz und Welt. Sie werden durch eine Vielzahl von Einflüssen ausgelöst: Ein einziger Blick aus den Augen eines Menschen, in den du verliebt bist, katapultiert dich auf Wolke 7 (vgl. Hl 4,9), und nach drei Tagen Regenwetter bist du zu Tode betrübt. Ein Prediger kann dir ein schlechtes Gewissen einreden und ein Lobpreisleiter dir das Gefühl geben, dass Gott dich von allen Seiten umgibt (was er ja sowieso immer tut; vgl. Ps 139,5).

Umgekehrt beeinflussen Gefühle die Wahrnehmung der Realität: Wenn du schlechte Laune hast, ist die Arbeit, die dir vorher Spaß gemacht hat, plötzlich eine Last, und die Zukunft, die dir gestern noch rosig erschien, sieht mit einem Mal düster aus. Gefühle spannen den Bogen zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft: Du erinnerst dich an Erlebnisse von früher und fühlst dich wie damals, und Gedanken an die Zukunft zaubern dir ein Lächeln oder Stirnrunzeln ins Gesicht. Sogar dein körperliches Wohlbefinden wird von Gefühlen beeinflusst: „Ein fröhliches Herz bringt gute Besserung, aber ein niedergeschlagener Geist dörft das Gebein aus“ (Spr 17,22).

„Nichts ist launischer und veränderlicher als Gefühle.“

Antonio Machado y Ruiz (1875-1939), Lyriker

Gefühle können das Leben ganz schön durcheinanderwirbeln – aber ohne sie wäre es ziemlich langweilig! *Vincent Van Gogh* nannte sie „die großen Kapitäne unseres Lebens“. Sie sind wie der Wind, der die Segel bläht, dich zu neuen Ufern aufbrechen lässt und dir die Kraft gibt, deine Ziele zu erreichen.

„Man nehme alle Liebe und allen Hass, alle Hoffnung und alle Furcht, allen Zorn, allen Eifer und alle Liebesehnsucht weg, und die Welt wäre in der Tat weitgehend unbeweglich und tot. Es gäbe unter den Menschen keine Aktivität, kein ernsthaftes Streben irgendwelcher Art.“⁴



Von 1. Mose bis Offenbarung begegnen wir Menschen, die von Gefühlen bewegt werden. Ordne die folgenden Bibelstellen dem richtigen Gefühl zu und vermerke, um wen es geht:

	1. Mose 43,30-31 Hohelied 7,11	5. Mose 33,29a Markus 5,42	Psalm 27,4 Markus 12,30	Psalm 122,1 2. Korinther 7,15
Gefühl	Wo es steht (Bibelstelle)			Um wen es geht
Ergiffenheit				
Erstaunen				
Freude				
Glück				
Liebe				
Sehnsucht				
Verlangen				
Zuneigung				

Gefühle bringen Farbe ins Leben und sind eine Bereicherung für den Alltag. Oft sind sie wohltuend und schön, manchmal unangenehm und nur schwer zu ertragen. Sie reichen von einer unterschwelligten Stimmung bis zu einem überwältigenden Sog. Ohne Gefühle wärst du nicht in der Lage, Zorn über das Unrecht in der Welt zu empfinden, Mitgefühl für den Bedürftigen oder Liebe für deinen Partner. Menschen aller Kulturen und Länder beherrschen die Sprache der Gefühle, verspüren Freude und Trauer, Hoffnung und Sorge, Liebe und Hass. Gefühle ermöglichen es dir, mit ihnen in Beziehung zu treten.

Dank künstlicher Intelligenz sind Roboter heute in der Lage, die Gefühle von Menschen zu erkennen und entsprechend darauf zu reagieren. *ElliQ* zum Beispiel, die elektronische „Begleiterin für ein gesünderes und glücklicheres Altern“, erkennt anhand der Stimmlage oder des Gesichtsausdrucks den Gemütszustand der von ihr „betreuten“ Person. Die 66-jährige Susan Tholen berichtet: „Je länger ich *ElliQ* habe, desto mehr passt sie sich mir an.“ – „Sie werden überrascht sein, wie sensibel *ElliQ* auf Sie reagiert“, schreibt der Hersteller auf seiner Website: „Sie interessiert sich dafür, wie es Ihnen geht, zaubert ein Lächeln auf Ihr Gesicht und versucht, Ihren Tag zu bereichern und zu verbessern.“ – „Sie gibt mir das Gefühl, wichtig zu sein“, sagt Kathleen Marks (75). Und David Rutter (69) ist überzeugt: „Sie kümmert sich um mich und sorgt dafür, dass es mir gut geht.“⁵ – *ElliQ* weckt einen am Morgen, erinnert an den Arzttermin am Nachmittag und wünscht eine gute Nacht. Einen Menschen aus Fleisch und Blut kann das Gerät aber nicht ersetzen. Denn eine „Unterhaltung“ mit einem Roboter ist wie Tennis gegen eine Wand: So wie man den Ball spielt, kommt er zu einem zurück. Ein Computer empfängt und verarbeitet Signale und tut genau das, wozu er programmiert wurde. Er hat keine Persönlichkeit. Kein Herz. Und keine Gefühle.

„Im Gefühl zeigt sich der Mensch nackt“, sagt die Schriftstellerin Marion Gitzel. Gefühle sind wie Fenster, die uns einen Blick in das Innere des Menschen erlauben. Sie sind aber auch komplex und rätselhaft. Selbst Experten sind sich nicht immer sicher, was Gefühle auslöst, und obwohl wir alle irgendwie wissen, was Wut, Angst und Sorge bedeuten, fällt es uns schwer, diese Gefühle genau zu beschreiben. In Sprüche 14,10 heißt es: „Das Herz kennt sein eigenes Leid, und kein Fremder kann sich in seine Freude mischen“ (Spr 14,10). Und der Schriftsteller Klaus Ender stellt fest: „Was das Herz fühlt, kann der Verstand oft nicht begreifen.“

Letztendlich kommen wir zu demselben Schluss wie David, der zu seinem Schöpfer sagt: „Ich preise dich darüber, dass ich auf eine erstaunliche, ausgezeichnete Weise gemacht bin. Wunderbar sind deine Werke, und meine Seele erkennt es sehr wohl“ (Ps 139,14).



Im Alten Testament waren es die Nieren, die aufgrund ihrer Empfindsamkeit als Sitz der Gefühle galten. Das hebräische Wort kann auch mit *Herz* oder *Inneres* übersetzt werden. Welche Gefühlsregungen schreiben die folgenden Verse den Nieren zu?

Hiob 19,27

Psalm 73,21

Was sagt David in Psalm 139,13 über seine Gefühle („Nieren“)?

Worum bittet David den HERRN in Psalm 26,2? Was meint er damit?

Was würdest du jemandem entgegen, der behauptet: „Gefühle sind schlecht! Unterdrücke sie!“?

durch Sünde ruiniert

Deine Fähigkeit zu fühlen ist an sich weder sündhaft noch satanisch, sondern eine Idee Gottes und sein Geschenk an dich. Nach der Erschaffung des Menschen heißt es in 1. Mose 1,31: „Und Gott sah alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut“ – auch dein Gefühlsleben. Durch den Sündenfall jedoch bekommt es „Schlagseite“ (vgl. 1Mo 3), und von da an enthüllen unsere Gefühle die Tragik einer gefallenen Welt und die Finsternis des menschlichen Herzens.

unerwünschte Gefühle

C. S. Lewis stellt fest: „Es gibt nur einen Guten; das ist Gott. Alles andere ist gut, wenn es sich ihm zuwendet, und böse, wenn es sich von ihm abwendet.“ Wir *haben* uns abgewandt. Der Mensch im Garten Eden aß von der verbotenen Frucht, und im gleichen Augenblick überkamen ihn Gefühle von Schuld und Scham, für die es vorher keinen Grund gegeben hatte. Während sich Adam und Eva in 1. Mose 2,25 trotz ihrer Nacktheit nicht schämen, ist es ihnen wenig später peinlich, „dass sie nackt waren; und sie hefteten Feigenblätter zusammen und machten sich Schurze“ (1Mo 3,7). – In der dritten Lektion werden wir dieses folgenschwere Ereignis im Detail betrachten.

„Die Gefahr besteht darin, dass wir uns unseren Gefühlen unterwerfen und ihnen erlauben, uns zu regieren, zu knechten und unser ganzes Leben zu kontrollieren.“

Martyn Lloyd-Jones (1899-1981),
Prediger



Seit dem Sündenfall fühlen wir auch das, was wir nicht fühlen wollen. Ordne die folgenden Bibelstellen dem richtigen Gefühl zu. Um wen geht es?

	1. Mose 37,34 Matthäus 13,22	5. Mose 28,67 Matthäus 27,3	Psalm 107,18 Apostelgeschichte 15,39	Daniel 3,13
Gefühl	Wo es steht (Bibelstelle)			Um wen es geht
Bitterkeit				
Ekel				
Furcht				
Reue				
Sorge				
Trauer				
Wut				



Wer seinen Gefühlen freien Lauf lässt, kann sich selbst und anderen schaden. Wozu können die u. g. Gefühle führen? Nenne (wenn möglich) Beispiele aus deinem eigenen Leben.

Gefühl	Folgen
Sorgen	
Angst	
Wut	
Bitterkeit	

verdrängte Gefühle

Gefühle wie Angst, Trauer, Schuld und Scham sind nicht angenehm. Sie konfrontieren uns mit der Tatsache, dass wir in einer gefallenen Welt leben – und mit Fragen, die wir uns nur ungerne stellen. Allender und Longman erklären in *The Cry of the Soul*:

„Jede Angst ist mit der Frage verbunden: ‚Ist das Leben berechenbar?‘, jeder Zorn mit der Frage: ‚Ist das Leben gerecht?‘ Ersetze das Wort ‚Leben‘ durch ‚Gott‘, und die Fragen werden persönlich: ‚Ist Gott berechenbar?‘ ‚Ist Gott gerecht?‘ ... ‚Ist Gott fair?‘“⁶

„Verstand ohne Gefühl ist unmenschlich, Gefühl ohne Verstand ist Dummheit.“

Immanuel Kant (1724-1804),
Philosoph

Schmerzliche Gefühle zuzulassen, fällt uns als Christen manchmal schwer. Heißt es nicht in Philipper 4,4: „Freut euch im Herrn allezeit“? Daher sind wir oft schnell dabei, Gefühle wie Ärger, Angst und Traurigkeit zu verdrängen. Auch positive Gefühle lassen wir nicht immer an uns heran, weil wir wissen, dass zuletzt selbst aus Freude Traurigkeit werden kann (vgl. Spr 14,13). Glück ist vergänglich, und sein kurzes Aufflackern weckt in uns nur den Hunger nach mehr. Liebe wird nicht immer erwidert, und auch die Hoffnung birgt die Gefahr der Enttäuschung in sich. Jakob zum Beispiel lässt sie gar nicht erst in sich aufkeimen. Als ihm seine Söhne berichten: „Josef lebt noch, ja, er ist Herrscher über das ganze Land Ägypten“, bleibt „sein Herz ... kalt, denn er glaubte ihnen nicht“ (1Mo 45,26).

„Gefühle sind wie Boten von der Front des Schlachtfeldes. Wir neigen dazu, den Boten zu töten. Aber wenn wir genau zuhören, können wir lernen, wie man erfolgreich Krieg führt.“⁷

verlorene Gefühle

1667 veröffentlichte der Dichter John Milton das Epos *Paradise Lost*. In Gedichtform schildert er darin den Sturz der gefallenen Engel, den Sündenfall des Menschen und seine Vertreibung aus dem Garten Eden. Als Milton das Werk seinem Sekretär diktiert, hat er in seinem Leben bereits schwere persönliche Verluste erlitten: 15 Jahre zuvor war er auf beiden Augen erblindet, und 1658 verlor er seine zweite Frau Caroline bei der Geburt eines Mädchens, das die Mutter nur wenige Wochen überlebte. Er selbst litt während der Arbeit an *Paradise Lost* an Gicht und Depressionen.

Das „verlorene Paradies“ ist aber nicht nur, wie bei Milton, mit Krankheit, Tod und Verzweiflung verbunden, sondern auch mit dem Verlust der Gefühle. Der Apostel Paulus sagt in Epheser 4,19 (GSV) über das sittlich-moralische Empfinden des unerlösten Menschen, dieser habe „alle Empfindung verloren“. Das von ihm verwendete Wort bedeutet, „sich im Zustand der Gefühllosigkeit befinden“ und beschreibt einen Menschen, der aufgehört hat, Kummer über Sünde zu empfinden und der „sich selbst der Ausschweifung [hingibt], zum Ausüben jeder Unreinheit mit Gier.“



Von welchem „verlorengegangenen Gefühl“ ist sowohl in Römer 1,31 als auch in 2. Timotheus 3,3 die Rede?

Wie äußert sich dieser Mangel in unserer Gesellschaft? Nenne Beispiele.

fehlgel leitete Gefühle

Statt gottgefälliges Verhalten hervorzurufen, drängen uns unsere Gefühle manchmal in eine ganz andere Richtung. Oft liegt die Ursache darin, dass wir falsch über Gott denken, ohne uns dessen bewusst zu sein. Hier zwei Beispiele:

Was uns widerfährt	Was wir über Gott denken	Wie wir reagieren	
Wir werden angegriffen: Jemand bedroht uns, unsere Stellung oder unseren Besitz.	„Gott ist nicht gerecht und sorgt nicht für mein Recht“ (vgl. Lk 19,7).	Wir kämpfen: Wir reagieren mit Wut und gehen dann zum Gegenangriff über.	Wir fliehen: Wir bekommen es mit der Angst zu tun und laufen weg.
Wir werden verlassen: Jemand verschmäht uns, betrügt uns oder lässt uns im Stich.	„Gott ist nicht gut und stillt meine Bedürfnisse nicht“ (vgl. Phil 4,19).	Wir kämpfen: Wir reagieren mit Eifersucht und halten fest, was wir behalten wollen.	Wir fliehen: Wir geben uns der Verzweiflung hin und kapitulieren.



Mit welchen falschen Vorstellungen von Gott versucht der Teufel, die Gefühle Evas zu manipulieren (1Mo 3,1-5)? Was ist die Folge (1Mo 3,6-7)?

trügerische Gefühle

Stell dir vor, du machst einen langen Winterspaziergang und es ist bitterkalt. Auf dem Nachhauseweg triffst du einen Nachbarn, der dich auf ein Glas Schnaps einlädt: „Das macht warm!“, verspricht er dir, und tatsächlich spürst du wenige Minuten, nachdem du das zweite Glas geleert hast, wie ein Wärmegefühl deinen Körper durchströmt. In Wirklichkeit hat der Alkohol aber nur deine Gefäße erweitert, sodass mehr Blut an die Körperoberfläche fließt und du den *Eindruck* hast, dein Körper produziere Wärme. Sie wird aber nicht produziert, sondern den Organen entzogen und über die Haut an die Luft abgegeben. Deine Körpertemperatur sinkt also. Deine Wahrnehmung hat dich getäuscht – und genau das kann dir auch mit deinen Gefühlen passieren!

Seit dem Sündenfall trügen und betrügen uns unsere Gefühle. Noch immer sind sie Brücke zwischen Herz und Welt, doch die Welt „liegt im Argen“ (1Jo 5,19) und verwandelt „die Wahrheit Gottes in die Lüge“ (Röm 1,25). Zugleich ist das Herz des Menschen „trügerisch“ geworden (Jer 17,9), und unser „Bauchgefühl“ spiegelt nicht immer die Wirklichkeit wider. Sünde fühlt sich oft besser an als Gehorsam, und „mancher wähnt sich auf dem richtigen Weg, doch am Ende führt er ihn in den Tod“ (Spr 14,12). Deshalb solltest du deinen Gefühlen nicht trauen, wenn du ein rechteschaffenes Leben führen willst.



In 2. Korinther 10,5 geht es um Dinge, die sich „gegen die Erkenntnis Gottes“ erheben, und dazu können auch deine Gefühle gehören. Wozu fordert dich der Apostel Paulus diesbezüglich auf?

Wie kannst du dieser Aufforderung konkret nachkommen, wenn du versucht bist, deinen Gefühlen zu folgen?



Welche wichtigen Entscheidungen hast du in deinem Leben getroffen, weil sie sich „richtig angefühlt“ haben? Wie würdest du diese Entscheidungen heute anhand des Maßstabs des Wortes Gottes beurteilen?

ungezähmte Gefühle

Jemand sagte: „Vom Gefühl soll man sich beraten lassen. Der Verstand muss handeln.“⁴⁸ Doch das ist leichter gesagt als getan, denn nicht selten ruft das Gefühl lauter als der Verstand und übernimmt das Kommando.

Wie bei dem großen braunen Hund, der mir vor einiger Zeit hinterhergelaufen ist, als ich mit dem Fahrrad auf dem Weg nach Hause war. Ich hörte seine Besitzerin rufen, drehte mich um und sah das Tier hinter mir herrennen. Natürlich „tut er nichts und will nur spielen“, aber als ich merkte, dass er den Ruf seines Frauchens ignorierte, trat ich in die Pedale, als ginge es um mein Leben! Trotzdem kam Rex immer näher. Erst als ich dachte: „Jetzt hat er mich!“, machte er kehrt – gerade noch rechtzeitig, denn ich konnte nicht mehr: Mein Herz pumpte wild, und wie leicht hätte ich auf der Flucht vom Rad fallen können. Aber an solche Eventualitäten hatte mein Verfolger

nicht gedacht. Für ihn war ich „Beute“, und nachdem ihn das Jagdfieber gepackt hatte, konnten ihn selbst die verzweifelten Rufe seines Frauchens nicht mehr bremsen.

Die Gefühle des „natürlichen Menschen“ (1Kor 2,14) sind wie ein ungezähmter Hund: Sie gehen mit ihm durch, machen ihn taub für den Ruf Gottes und verursachen oft irreparables Leid. Martyn Lloyd-Jones war überzeugt:

„Eines der größten Probleme in unserem Leben in dieser Welt, nicht nur für Christen, sondern für alle Menschen, ist der richtige Umgang mit unseren Gefühlen und Emotionen⁹. Welches Chaos, welche Tragödien, welches Elend und welche Erbärmlichkeit gibt es in der Welt, nur weil die Menschen nicht wissen, wie sie mit ihren eigenen Gefühlen umgehen sollen!“

Bei Gott ist Rettung!

„Ein weiser Ratgeber und Tröster muss mit dem Herzen hören und auf Gefühle ebenso eingehen wie auf Worte.“

Warren Wiersbe (1929-2019),
Pastor

In unserer Gefühlswelt ist der Wurm drin. Wir versuchen gegenzusteuern, die wilden Instinkte in uns zu zähmen. Aber wie zähmt man Gefühle?

- *Kühe sollen helfen*: Eine in Kalifornien ansässige Organisation schwört auf die Kuscheltherapie mit Kühen, um Gefühle zu verarbeiten. „Kühe können Menschen in schwierigen Lebensphasen emotionale Unterstützung bieten“, sagt Ellie Laks, Gründerin von *The Gentle Barn*. „Sie sind sehr zentriert, geerdet und in der Gegenwart verankert; sie helfen uns, es ebenfalls zu sein.“¹⁰
- *Schreien soll helfen*: Während der Covid-19-Pandemie im Jahr 2022 bieten Mütter in den USA eine Schreitherapie an, um Spannungen, Frustration und Wut abzubauen. Sarah Harmon von der Organisation *Urschrei der Mütter* ist überzeugt: „Schreien ist ein natürlicher und intuitiver Weg für den Körper, Gefühle wie Ärger und Wut abzubauen.“¹¹

Umarmen. Schreien. Verleugnen. Unterdrücken. Was auch immer du tust, um deine Gefühle in den Griff zu bekommen, irgendwann wirst du feststellen:

„In meinem Herzen tobt ein Kampf, ein Kampf zwischen zwei Naturen, und in mir, ‚der ich das Gute tun will, [ist nur] das Böse vorhanden‘ (Röm 7,21). Meine alte, gefallene, sündhafte Natur hat sich nicht bekehrt, ist nicht reparabel. Je heftiger ich gegen sie ankämpfe, desto schlimmer scheint es mit mir zu werden. Es ist ein verlorener Kampf!“

Mit den Worten des Apostel Paulus rufst du aus: „Ich elender Mensch! Wer wird mich retten von diesem Leibe des Todes?“ (Röm 7,24). Einen Vers später gibt er selbst die Antwort: „Jesus Christus!“ *Er* kann deine Gefühle zähmen, kann *dich* zähmen. Deine „Hilfe [kommt] vom HERRN, der Himmel und Erde gemacht hat“ (Ps 121,2)! Wie genau das geschehen kann, darum geht es in der nächsten Lektion.



Ge|fühl, das

Substantiv, Neutrum

„Gefühl, umgangssprachliche Bezeichnung und Verwendung für einen erlebten Zustand bzw. subjektiven Erlebniszustand (Emotion).“

Spektrum der Wissenschaft, Lexikon der Psychologie



Merksenswert

Die Gefühle des Herrn

„Mich fasziniert die Intensität der Gefühle von Jesus: nicht ein Anflug von Mitleid, sondern untröstliches Mitleiden; keine flüchtige Verärgerung, sondern furchterregende Wut; nicht eine stille Träne, sondern ein Seufzer des Schmerzes ... Die Gefühle von Jesus sind wie ein Gebirgsfluss, der sich in Kaskaden klaren Wassers ergießt. Meine Gefühle hingegen gleichen eher einem schlammigen Gischt oder einem schwachen Rinnsal.“¹²